

Femme actuelle le 23.11.2018

Syndrome de fatigue chronique : comment savoir si j'en souffre ?

Paresseuses, malades imaginaires... les personnes atteintes de ce syndrome sont souvent jugées à tort, alors qu'il s'agit bien d'une maladie.

Le **syndrome de fatigue chronique** reste méconnu, y compris des médecins. Pourtant, il est reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Les plus hautes instances médicales américaines ont confirmé qu'il s'agissait bien d'une maladie. Ces autorités viennent même d'adopter une définition reflétant l'état des patients, sous le terme « *d'intolérance systémique (globale) à l'effort* ». Cela signifie que l'effort (physique, intellectuel, émotionnel) va déclencher un épuisement chronique, qui est plus intense en cas d'effort important. La durée de ce malaise post-effort peut aller de quelques heures à plusieurs jours. Le Pr Jean-Dominique de Korwin, médecin interniste au CHU de Nancy et président du conseil scientifique de l'Association française du syndrome de fatigue chronique, fait le tour de la question.

Les femmes sont les plus touchées

Les femmes sont 3 à 4 fois plus touchées par cette maladie que les hommes, 150 à 300 000 personnes seraient concernées en France. Le syndrome survient à tout âge, avec deux pics chez les femmes : entre 15 et 20 ans, puis entre 35 et 50 ans. Certains malades voient leur quotidien bouleversé, puisqu'ils ne peuvent plus travailler, ou doivent même rester alités dans les cas les plus sévères. Une réalité d'autant plus difficile que le délai moyen du diagnostic est de 7 ans (selon une étude de 2016).

Comment repérer le syndrome ?

Il n'existe pas de marqueur biologique (prise de sang ou autre) permettant de diagnostiquer formellement la maladie. Pour identifier la fatigue chronique, les critères de Fukuda (1994) sont les plus employés. Il s'agit de constater une fatigue persistante inexplicquée (depuis plus de 6 mois chez l'adulte et 3 mois chez l'enfant), associée à au moins 4 des 8 symptômes suivants : **maux de gorge**, **ganglions** cervicaux ou axillaires sensibles, **douleurs musculaires**, douleurs articulaires migratrices, malaise post-effort, **céphalée** inhabituelle, sommeil non réparateur, **troubles de la mémoire ou de la concentration**.

Quelles sont les origines de la maladie ?

Même si les troubles psychologiques (**anxiété**, **dépression**) peuvent avoir un impact sur la maladie, il ne s'agit pas d'une maladie psychiatrique. En revanche de nombreux facteurs déclencheurs sont mis en cause : il peut s'agir d'infection virale ou d'un stress ayant provoqué une réaction immunitaire généralisée. Cela peut provoquer une inflammation, pas trop importante mais persistante ; des perturbations de l'activité musculaire, liées au déficit de production d'énergie, mais aussi des dysfonctionnements de toute nature, pouvant être endocriniens, neurologiques, cardiovasculaires ou digestifs.

Comment soulager la fatigue chronique ?

Il n'existe aucun médicament permettant de soigner cette maladie, mais certaines méthodes permettent de mieux la vivre au quotidien. La thérapie cognitive du comportement (« pacing »), consiste à adapter ses activités à ses capacités, en économisant son énergie, puis en récupérant. La rééducation passe pour sa part par des exercices physiques progressifs : en douceur, sans épuisement, sans « malaise post-effort » au début et plus poussés par la suite, en augmentant l'intensité régulièrement, sans produire d'épuisement. La **méditation**, le **yoga**, ou la **sophrologie** peuvent également contribuer au mieux-être des malades, mais aucune étude n'a encore été réalisée.

Hélène Joubert